



## Vibrationstraining Fachmodul Leistung

Das Fachmodul Leistung setzt sich vertieft mit dem Thema der Ermüdung im Trainingsprozess auseinander und fördert die Effizienz und Zielorientierung im täglichen Training mit Hilfe der Vibration auf allen Stufen.

1. In diesem Modul lernen Sie, mit welchen Krafttrainingsmethoden sich die besten Resultate auf die Maximal-, Explosiv-, Reaktiv-, Schnell- und Ausdauerkraftleistung erzielen und wie sich die verschiedenen Methoden mit dem Vibrationstraining optimal verbinden lassen, immer mit dem Ziel bessere Trainingseffekte dank der Vibration zu erreichen.
2. Sie lernen weiterhin den Einfluss des Vibrationstrainings auf die Schnelligkeit zu nutzen.
3. Ebenso lernen Sie, wieso gerade für das Ausdauertraining das Vibrationstraining wichtig ist. Sie werden erkennen, dass es in der Ausdauer um die Ökonomisierung verschiedener Teilsystemen geht und welchen Einfluss mit Vibrationstraining auf die Ausdauerleistung ausgeübt werden kann.

Sie können am Ende dieses Moduls sowohl in der Therapie als auch im Präventionsbereich bis in den Spitzensport noch gezielter bestimmte Gewebsstrukturen ermüden und im Hinblick auf die optimalste Leistungssteigerung zur gewünschten Anpassung führen. Sie erweitern das Anwendungsspektrum Ihrer Vibrationsplatte im Konditionstraining massiv.

### Vermitteltes Wissen:

- Sie erkennen die Zusammenhänge der verschiedenen Kraftleistungsarten, Kraftkomponenten (Ansteuerung, Zugapparat und Energiebereitstellung), Trainingsmethoden und den Ermüdungsformen.
- Sie verstehen Sinn und Sinnlosigkeit vom Zählen der Wiederholungen und Serien bei den verschiedenen Trainingsmethoden
- Sie verstehen, wieso Kraft- und Schnelligkeitstraining in Kombination mit Vibrationen wichtig ist, bei welchen Methoden die Kombination Sinn macht und wie kombiniert werden kann/soll.
- Sie erkennen die Bedeutung der Ökonomisierung für die Leistungssteigerung und können zwischen Trainingszielen unterscheiden, bei denen entweder die Förderung oder die vollständige Vermeidung der Ökonomisierung im Vordergrund steht.
- Sie kennen den Einfluss der verschiedenen Ausdauertrainingsmethoden auf die Ermüdung von Lunge, Herz, Blut, Kapillaren, Muskelzellen und wissen welche Matchentscheidende Rolle die Vibration dabei spielt.

### Anerkennung in Ausbildungsprogrammen



### Geübte Fertigkeiten

- Sie erleben die verschiedenen Formen der Muskelermüdung und wie die Formen überprüft werden können.
- Sie können die einzelnen Komponenten der Kraft anhand der Trainingsmethoden gezielt ermüden und den Grad der Ermüdung nachprüfen.
- Sie erwerben und spüren den verstärkten Einfluss der Vibration auf die verschiedenen Kraft-, Schnelligkeits- und Ausdauermethoden.

### Zu erwerbende Kompetenzen

- Im Hinblick auf mehr Effektivität und Effizienz können Sie das moderne, zielorientierte Kraft-, Schnelligkeits- & Ausdauertraining mit Vibrationen ergänzen oder ersetzen.
- Sie können umfassende, zielorientierte Konditions-Trainingseinheiten gestalten und die Wirksamkeit einfach und praktikabel überprüfen.

### Voraussetzungen Fachmodul Kraft

- Lehrgang EAG und/oder SVVIT Stufe 1

### Empfohlene Literatur

- Kursunterlagen der Lehrgangsmodule EAG
- Poster der wissenschaftlichen Zusammenhänge unter: [www.forum.wellwave.net](http://www.forum.wellwave.net)

### Unterlagen und Attest

- Die Teilnehmer bekommen am Kurstag
- Unterlagen zur behandelten Theorie
- ein Attest Ihrer Teilnahme

### Dauer

- 1 Tag (8 Lektionen à 45 Minuten) 09.00 – 17.00 Uhr

### Selbststudium (Dauer je nach Vorkenntnis und Erfahrung)

- laufende Repetition und Verfeinerung des Gelernten
- verstehen und festigen der theoretischen Zusammenhänge

### Prüfung & Zertifikat & Anerkennung

- Dieses Modul eignet sich zusammen mit den Modulen „Kinematik“ und „Regeneration“ als optimale Vorbereitung zur SVVIT Zertifizierungsstufe 2.

### Ort

- FitArt, Seestrasse 97 – 99, 8700 Thalwil

### Kosten & Termine

- Verlangen Sie ein Angebot bei unserer Kundenberatung [kundenberatung@wellwave.net](mailto:kundenberatung@wellwave.net)  
Phone +41 44 787 73 20